BEWEGUNG VERBINDET
KÖRPER UND LEBEN

Faszinierende **Faszien**

Workshop am Samstag, 20. Februar 2027 | Start: 9.30 Uhr

Unsere Faszien sind ein faszinierendes Netzwerk, das unseren ganzen Körper durchzieht und uns verbindet. Vieleß läuft im Alltag schon fast selbstverständlich und genau aus diesem Grund schenken wir in diesem Workshop schenken wir den Faszien ein wenig mehr Aufmerksamkeit und entdecken gemeinsam was in ihnen steckt.

Wir beginnen mit einem kurzen, verständlichen Theorie-Input und schauen uns an, was Faszien eigentlich sind und welche Rolle sie für Bewegung, Körpergefühl und Wohlbefinden spielen.

Anschließend wird die Theorie ganz praktisch und unmittelbar erlebbar. Mit einfachen übungen nehmen wir unseren Körper bewusster wahr, bringen Bewegung ins fasziale Gewebe und erleben, was sich dadurch verändern kann.

Danach ist Zeit für einen entspannten gemeinsamen Austausch. Bei einem kleinen, gesunden Morgensnack können wir unsere Erfahrungen teilen, Fragen besprechen und den Vormittag gemütlich ausklingen lassen.

inkl. Theorie, Praxis & gesundem Morgensnack

Deine Investition für diesen Morgen
Für Airportfitness-Kunden CHF 30.00 | Für Externe CHF 55.00
Bezahlung vor Ort (Bar | Karten | TWINT)

Treffpunkt 9.15 Uhr beim AKM Gesundheitszentrum - Eichholzweg 20-24 in Belp
Anmeldung unter mail@airportfitness.ch, Tel. 031-812 11 33 oder direkt in der Pumpitapp

Ein Vormittag zum Entdecken, Spüren und vielleicht auch zum Staunen –
ganz ohne Leistungsdruck, sondern mit Freude an der eigenen Bewegung und am eigenen Körper.